

سبک از تباط



مرور برخی اشتباهات مردانه که به زندگی زناشویی آسیب می زند

مردانه و صبورانه مشکلات زندگی مشترک را حل کنید!

■ احمد کریمزاده آقاعلی

ازدواج یک پیوند مقدس است، اما برخی آن را خیلی کم اهمیت می‌پندارند؛ شما یکی از این افراد نباشید. ازدواج عقد و پیوندی راه ویژه در ماه‌های اول ازدواج زیر نظر دارند چون به همسرشان بسیار متعهد هستند. وقتی مردی به زن خود کم توجهی کند و خود را صرفاً درگیر مسائل ضروری یا غیرضروری روزمره کند، زن احساس ناامنی می‌کند، حتی اگر به شوهرش اعتماد داشته باشد، بنابراین به اطمینان خاطر نیاز دارد تا بداند همسرش هنوز به او توجه می‌کند، او را دوست دارد و به احساساتش احترام می‌گذارد. بی توجهی و به شوخی گرفتن حس ناامنی او اشتباه بزرگی است که با آینده ممکن است مشکل ساز شود. وقتی با کسی ازدواج کردید، نباید طوری رفتار کنید که شریک زندگی تان تصور کند موجود ناخوشایستی در زندگی شماست، باید به همسر خود اطمینان دهید که به او وفادار هستید و انجام این کار هم سخت نیست. وقتی همسر تان از جانب شما احساس عدم علاقه یا ناامنی کند، سؤال‌های زیادی خواهد پرسید.

این بدان معنا نیست که او به شما اعتماد ندارد، بلکه حاکی از آن است که فقط به اطمینان و راهی برای برقراری ارتباط با شوهرش احتیاج دارد. اگر او شما بپرسد آیا هنوز او را دوست دارید؟ یا او را زیبا می‌بینید؟ پس دریغ نکنید که به او پاسخ دهید. کاری کنید احساس کند هنوز او را زیبا می‌بینیدو نه فقط او را به کلام بگویید، بلکه کاری کنید آن را باور کند. به چشمان او بنگرید و با او ارتباط برقرار کنید و به او بگویید که او زیباترین زن دنیاست. این رفتار پسندیده تمام شک و تردیدهایی که در ذهنش دارد را از بین می‌برد.

همیشه او را خوشحال کنید

اگر همسر شما دنبال طلا و جواهر نیست، برای خوشحال کردن او همیشه نیاز به گر دیند می‌روراید ندارید! می‌توانید با انجام کارهایی بسیار ساده او را خوشحال کنید. نشان دادن حرکت و رفتارهای ساده عاشقانه می‌تواند موتور شادی روانی و دلگرمی او را روشن کند. اگر تنها روی کارهای بزرگ تمرکز کنید، شاید تصور کند چون احساس گناه می‌کنید، آن کارها با رفتارها را انجام می‌دهید تا کمبودهای کوچک خود را بپوشانید. یادداشتن برایش بنویسید مانند «دوست دارم». درست کردن صبحانه و بیدار کردنش برای خوردن آن می‌تواند باعث تعجب و خوشحالی او شود. وقتی از محل کار برگشتید، با پیچ‌ها بازی کنید. زندگی به مردانی که با بچه‌ها خوش رفتار هستند را دوست دارند. هرگز روز تولد او و تاریخ ازدواج تان را فراموش نکنید تا مبادا بعداً سر منده یا دستپاچه بشوید. کاری کنید حتی پس از گذشت سال‌ها، تولد او را برایش روزی به یاد ماندنی باشد. در صورت امکان او را با یک کیک کوچک یا یک هدیه غافلگیر کنید. روز را با او بگذرانید و اگر درگیر کارهای خودتان هستید و سرتان شلوغ است، برایش وقت بگذارید و برای چند ساعت هم شده صرقا به او توجه کنید.

او را ببینید و به او اهمیت بدهید

بچه عصیانیت را پشت در خانه بگذارید، ولی با هم درد دل کنید. هر وقت مردان در زندگی اوقات سختی را پشت‌سر می‌گذارند، فکر می‌کنند با درگیر نکردن همسر خود در این مسائل به آنها لطف می‌کنند. این طرز فکر بسیار نادرست است. با مطرح کردن تلخی‌ها و ناراحتی درونی خودتان که سعی برای رگ‌های قلب تان هم هست، نشان دهید که شریک زندگی خود را می‌بینید. زنان می‌دانند چه زمانی شوهرشان آشفته است. پنهان کردن چنین چیزهایی از آنها غیرممکن است. شاید برخی از آنها تصور کنند شریک زندگی‌شان به اندازه کافی آنها را شایسته نمی‌داند تا به او

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

د

اهمیت ندادن به همسر، او را دچار احساس عدم امنیت می‌کند. ذهن زنان بسیار پیچیده است. آنها حتی به جزئیات کم اهمیت فرد مورد علاقه خود توجه می‌کنند. آنها هر حرکت شوهرشان را به ویژه در ماه‌های اول ازدواج زیر نظر دارند چون به همسرشان بسیار متعهد هستند. وقتی مردی به زن خود کم توجهی کند و خود را صرفاً درگیر مسائل ضروری یا غیر ضروری روزمره کند زن احساس نا امنی می‌کند

نیست؛ بلکه بیشتر یک انتخاب است. ما تصمیم می‌گیریم و یک نفر را انتخاب می‌کنیم تا زندگی خود را با تمام پستی و بلندی‌های آن با او شریک و سهمیم بشویم. ما تصمیم می‌گیریم شادی خود را فدای شریک زندگی خود کنیم. این فقط از بابت عشق و علاقه نیست. عشق ضرورت است، اما تنها مؤلفه ضروری نیست. خوب، حالا بیا ببید درباره رفتارهای خطرناک برخی شوهران که منتهی به سست شدن این پیوند یا دلسردی شریک زندگی که خودمان انتخاب کردیم، می‌شود صحبت کنیم.

ارتباط‌گیری در یک رابطه به ویژه رابطه زناشویی بسیار مهم است. وقتی زوجین از صحبت کردن با یکدیگر خودداری کنند، شکاف و فاصله بین آنها شروع به بزرگ‌تر شدن می‌کند و به جایی می‌رسد که شرکای زندگی برای هم مثل دو غریبه می‌شوند. مسائل را به حال خود رها نکنید و هیچ چیز را بدون صحبت باقی نگذارید. صمیمیت عاطفی بسیار مهم است و تنها در صورت برقراری ارتباط روحی روانی با شریک زندگی خود می‌توان آن را حفظ کرد. برخی از مردان از نظر عاطفی خشک و سرد هستند. آنها صحبت نمی‌کنند و چیزهای بی خودی در ذهن‌شان تصور می‌کنند. گمان می‌کنند کسی نمی‌تواند به آنها کمک کند. همان طور که عمر ازدواج‌شان بیشتر می‌شود، توانایی همسران خود را برای خوشحال کردنشان دست کم می‌گیرند. طبیعی است که زوجین شور و شوقی را که در ابتدای ازدواج داشتند، نداشته باشند؛ لیکن این موضوع نباید مانعی برای سکوت و صحبت نکردن با همسرشان باشد. یک مرد باید در مورد رویاهای خود با زنش صحبت کند و به او بگوید آینده‌ای را می‌بیند که همسرش در آن، بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی او خواهد بود. حتی از ابراز جزئیات کوچک خودداری نکنید. اجازه دهید شریک زندگی تان آنها را بدانند تا عشق بین شما هر چه قوی‌تر شود. دائم همسر خود را دوری نکنید. وقتی بیش از حد درباره دیگران داوری کنید یا انتظار داشته باشید آنها خود را اصلاح کنند یا شما آنها را اصلاح کنید، هر مقابل را از خود زده می‌کنید. زنان موجودات بسیار حساسی هستند. بعضی اوقات مشکلاتی دارند، اما دوست دارند کسی به آنها گوش کند. آنها جواب نمی‌خواهند. آنها فقط می‌خواهند کسی در این زمان‌های سخت با آنها و در کنارشان باشد تا زمانی که راه‌حلی پیدا شود. اگر یک مرد همسرش را همواره تحت فشار قرار دهد یا دائم نظرات خودش را به او تحمیل کند، او را به تصمیم‌گیری یا قضاوت از روی اجبار سوق می‌دهد و این کار آزادی و اعتماد به نفس زن را از او می‌گیرد. زن احساس استقلال کمتر و ناامنی خواهد کرد.

اگر موضوعی، گله‌مندی یا نکته‌ای را درون خود مخفی نگه دارید، مثل یک لنگر عمل می‌کند و شما را در ورطه‌ای بسیار عمیق فرو می‌برد و همان جاذگه می‌دارد که خروج از آن برای شما دشوار خواهد بود. اگر با شریک زندگی خود مشاجره داشته‌اید، به جای دوری کردن و عدم پاسخگو بودن، باید در مورد آن گفت‌وگو کنید. ارتباطات و نحوه غرور و خودخواهی را کنار بگذارید

از خاموش ماندن خودداری کنید. سکوت یکی از بدترین کارهایی است که در زندگی زناشویی انجام می‌شود. اگر موضوعی، گله‌مندی یا نکته‌ای را درون خود مخفی نگه دارید، مثل یک لنگر عمل می‌کند و شما را در ورطه‌ای بسیار عمیق فرو می‌برد و همان جاذگه می‌دارد که خروج از آن برای شما دشوار خواهد بود. اگر با شریک زندگی خود مشاجره داشته‌اید، به جای دوری کردن و عدم پاسخگو بودن، باید در مورد آن گفت‌وگو کنید. ارتباطات و نحوه غرور و خودخواهی را کنار بگذارید

غرور و خودخواهی را کنار بگذارید

از خاموش ماندن خودداری کنید. سکوت یکی از بدترین کارهایی است که در زندگی زناشویی انجام می‌شود. اگر موضوعی، گله‌مندی یا نکته‌ای را درون خود مخفی نگه دارید، مثل یک لنگر عمل می‌کند و شما را در ورطه‌ای بسیار عمیق فرو می‌برد و همان جاذگه می‌دارد که خروج از آن برای شما دشوار خواهد بود. اگر با شریک زندگی خود مشاجره داشته‌اید، به جای دوری کردن و عدم پاسخگو بودن، باید در مورد آن گفت‌وگو کنید. ارتباطات و نحوه

۵

اگر موضوعی، گله‌مندی یا نکته‌ای را درون خود مخفی نگه دارید، مثل یک لنگر عمل می‌کند و شما را در ورطه‌ای بسیار عمیق فرو می‌برد و همان جاذگه می‌دارد که خروج از آن برای شما دشوار خواهد بود. اگر با شریک زندگی خود مشاجره داشته‌اید، به جای دوری کردن و عدم پاسخگو بودن، باید در مورد آن گفت‌وگو کنید. ارتباطات و نحوه

د

زنان، مردانی که با بچه‌ها خوش رفتار هستند را دوست دارند. هرگز روز تولد او و تاریخ ازدواج تان را فراموش نکنید تا مبادا بعداً شرمند ه یا دستپاچه بشوید. کاری کنید حتی پس از گذشت سال‌ها، تولد او را برایش روزی به یاد ماندنی باشد. روز را با او بگذرانید، برایش وقت بگذارید و برای چند ساعت هم شده صرقا به او توجه کنید



قصه زندگی



دفتر خاطرات

غرمی زد و بهانه نمی‌گرفت. من هم بیشتر محبت می‌کردم و جای‌های بعد از شامش را مهربان‌تر با چند تکه نقل می‌دادم. یک روز آمد خانه. سرفه‌ای زد و شروع کرد هذیان گفتن. دست و پایم را گهم کردم. از رنگی که مثل گچ بود ترسیدم. بدش داغ بود و دستش بی‌جان. به هر جان‌کنندی بود خود را کنترل کردم و زنگ زدم اورژانس. تا آمد و دیدش، گفت شوهر شما مشکوک به کروناست و باید سریع به بیمارستان منتقل شود. نمی‌دانستم چه کنم. چادر سر کردم و خودم را به در آمبولانس کویدم تا بگذارند همراهش بروم. ولی نگذاشتند. می‌گفتند خطرناک است و این جور بیمارها همراه لازم ندارند. من چه می‌دانستم؟! تا حالا کسی رادر آمبولانس بدقه نکرده بودم. وقتی مادرم در جوانی سخته کرد و در همان خانه تمام کرد پدرم زنگ زد اورژانس و آمدند او را بردند. چه می‌دانستم کرونا با سکه فرق دار. اصلا این ویروس یکهو از کجا آمد و به چشم بچه‌ها از ته دل گریه کنم. تا حالا این روزها کارم شده جلوی قاب عکسش بنشینم و دور او چشم بچه‌ها از ته دل گریه کنم. حالا چرا؟ این روزها کارم شده جلوی قاب عکسش بنشینم و دور او چشم بچه‌ها از ته دل گریه کنم. تا حالا اینجوری به دوست داشتنش فکر نکرده بودم. شاید هم ترس تنهایی بود که غمگینم می‌کرد. حالا نشسته‌ام کنار دفتر خاطرات و روزهای تلخی که از روی مرگش را می‌کردم مرور می‌کنم. دلم می‌خواهد رنگ بزنند و بگویند شوهرت به هوش آمده. تا صبح چشم به راه می‌مانم. جان من و زندگی‌ام به این خیر بسته است. در دفتر برایش می‌نویسم نغزیم را پس گرفتم بر گردا خدا کند. صدام را بشنود، این بار سرتق بازی در نیابد و روی دنده ایفت. خنده بدون غرولندهای او سوت و کور است.

سبک ازدواج



سنت‌های بی‌اساس را کنار بگذاریم

حرف یک عمر زندگی است!

■ حامد جمالی

عده‌ای از ما زندگی‌مان را بر مبنای برخی تفکرهای بی‌پایه و اساس بنا کرده‌ایم. غافل از اینکه خیلی از این تفکرها نه ریشه عقلانی دارند و نه ریشه دینی. معلوم هم نیست بر چه اساسی رواج یافته‌اند. یکی از این تفکرها به این شیوه هم در جامعه رواج دارد، این است که می‌شنویم عقد پسر عمو و دختر عمو در آسمان‌ها بسته شده است. دو برادر اگر بچه‌هایشان جنس مخالف هم باشند از همان کودک‌گی برایشان تصمیم می‌گیرند که اینها بزرگ شدند حتماً به عقد هم در آیند! واقعا این چه فرهنگ و طرز فکری است؟ با کدام منطق این گونه تصمیم‌ها را می‌گیرید؟ چرا برای فرزندان ارزش قائل نمی‌شوید؟ کدام بار از فرزندان پرسیدید که دخترم! یا پسرم! دوست داری با خانواده عمویت وصلت داشته باشی؟ به آنها فرصت فکر کردن بدهیم. شاید دلشان جایی دیگر بگردد، اما می‌بینیم اکثراً پدر و مادرهای هر دو خانواده قایل می‌گویند، می‌برند، می‌دوزند، دلیلش می‌آورند و نهایتاً هم خودشان برای یک عمر زندگی این دو جوان (پسر عمو و دختر عمو) تصمیم می‌گیرند. جالب است. اگر فرزندشان هم راضی به این وصلت نباشد در موضعی دلسوزانه می‌گویند: «چه کسی بهتر از عمویت را سراغ داری؟ او که از من برایت دلسوزتر و مهربان‌تر است! چرا پای غریبه‌ها را به خانه‌مان باز می‌کنی؟». باور کنید! موردهای زیادی بوده که پسر هیچ علاقه‌ای به دختر عمویش نداشته یا برعکس. فقط در معذورات خانواده‌گی گیر کرده‌اند. حرف یک عمر زندگی است. کفش نیست که اگر به هم نماندند، آن را تعویض کنند. یاسر از دوستان قدیمی‌ام

* برگرفته از سایت brides.com